

	月	火	水	木	金
献立	19 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのてりに ひじきのもの	20 ソフトフランスパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ ささみチーズカツ(ソース) ほうれん草とコーンのソテー	21 ごはん しめじのみそ汁 じゃがいものそぼろいため わかめときゅうりのすのもの	22 ミニコッペパン 牛乳 わかめスープ スパゲッティナポリタン 冷凍みかん	23 ごはん 具だくさん汁 ごまだれ肉だんご こまつなのなめたけ和え
エネルギー	670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	650kcal 840kcal	600kcal 780kcal	630kcal 820kcal
あか	みそ 鯖 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 ひじき	ささみ 牛乳 ベーコン	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 豚ひき肉 カニカマ 牛乳	わかめ チーズ 牛乳	みそ 牛乳 肉団子
き	ごはん じゃがいも 油	パン 油 バター	ごはん じゃがいも 油	パン ごま スパゲッティ バター	ごはん 油
みどり	絹さや 人参 しめじ 長ねぎ	白菜 しめじ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	長ねぎ だけのこ 人参 玉ねぎ 椎茸 きゅうり しめじ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 青ピーマン トマト	大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし
栄養メモ	ひじきを水で戻すと6倍〜9倍に増えます。ひじきを使って料理する時は、戻しすぎに気を付けましょう！	ささみは、鶏肉の部位の中でももっとも脂肪が少なく、たんぱく質も豊富に含まれる部位です。	きゅうりは、95%以上が水分で、ビタミンCも豊富にふくまれています。夏場に最適な野菜ですね。	みかんには、ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれていて、かぜ予防に効果があります。	小松菜には、カルシウムが豊富に含まれています。ほうれん草と比較すると、100gあたり約5倍も多く含まれています。
献立	26 ごはん ごじる ほっけの塩焼き なすとささげの油いため	27 こくとうパン 牛乳 はるさめスープ スコッチエッグ(ソース) フレンチサラダ	28 ごはん とうふのみそ汁 ししゃもフライ(ソース) 福島産しいたけと昆布の煮物	29 ミニコッペパン 牛乳 野菜ときのこのスープ 塩やきそば ミルメーク	30 黒米ご飯 牛乳 ハヤシライス フルーツあんにと豆腐
エネルギー	680kcal 880kcal	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal	600kcal 780kcal	710kcal 920kcal
あか	大豆 油揚げ みそ ほっけ 豚ひき肉 牛乳 さつま揚げ	牛乳 スコッチエッグ	豆腐 油揚げ ししゃも 卵 さつま揚げ 鶏肉 牛乳	ベーコン 豚肉 さつま揚げ 牛乳	豚肉 牛乳
き	ごはん じゃがいも 油	パン はるさめ 油	ごはん 油 ごんにゃく	パン じゃがいも 焼きそば 油	ごはん バター 吉に豆腐
みどり	長ねぎ 大根 人参 なす ささげ	人参 長ねぎ キャベツ パプリカ きゅうり コーン	小松菜 長ねぎ いんげん 人参	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 もやし	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム
栄養メモ	なすには、「長なす」「米なす」「巾着なす」など様々な形をした種類があります。他にもまだまだあるので調べてみましょう！	春雨は、中国に古くから存在し、西暦1000年頃には、すでに春雨が食べられていたとされています。また、日本に伝わったのが鎌倉時代で、昔から日本人でもよく食べられていました。	ししゃもは、頭の先からしっぽの先まで食べられるので、カルシウムをたくさん摂取することが出来ます。	日本には数千種類のきのこが育成されていて、そのうちの700種類が食用です。カロリーが低くて食物繊維が豊富なのでダイエット食にも向いていますね。	ハヤシライスに使用されているデミグラスソースは、牛肉や野菜などをじっくり煮込んだスープをもとに作るソースで色々な「うま味」が凝縮されていますね。

きゅうしよく

かんが

給食メニューを考えてみませんか？

しょくじ えいよう
 食事や栄養について、より興味関心をもってもらい、自分の体と食事について考えるきっかけとして、

じっさい きゅうしよく
 実際に給食メニューを考えてみませんか？

なつやす ちゅう
 夏休み中にぜひ！

ひと いっしょ と く
 おうちの人と一緒に取り組んでみてください。

ぼしゅうきかん
 募集期間

なつやす ちゅう
 夏休み中

※ 8月23日(金) までに学校の養護の先生に渡してください。

ちゅういじこう
 注意事項

● 食中毒防止のため、生ものは出せません。

● 食中毒防止のため、前日調理はできません。

● 赤・黄・緑の食材を取り入れましょう。(詳しくは裏面に)

● 福島町の食材も積極的に使ってみましょう！

※コピーして、切り取って使ってください。

キリトリ

りょうりめい 料理名	なまえ 名前
ざいりょう 材料(人分)	しるもの 汁物 ・ メインのおかず ・ 野菜のおかず どれかに○をつけてください。
しょうかいぶん 紹介文	つく かつ 作り方



なつやす ちゅう ひと いっしょ しょくじ つく
夏休み中、おうちの人と一緒に食事を作ってみませんか？

しるもの 汁物、メインのおかず、野菜のおかず、どれでも構いません。

しょくじ つく 食事を作るときは、好きな物だけでなく、左の図を参考に

なるべく3色の食材を使うことを意識してみましょう！

おもてめん もう 表面の申し込み用紙を使って申し込んでくださいね。

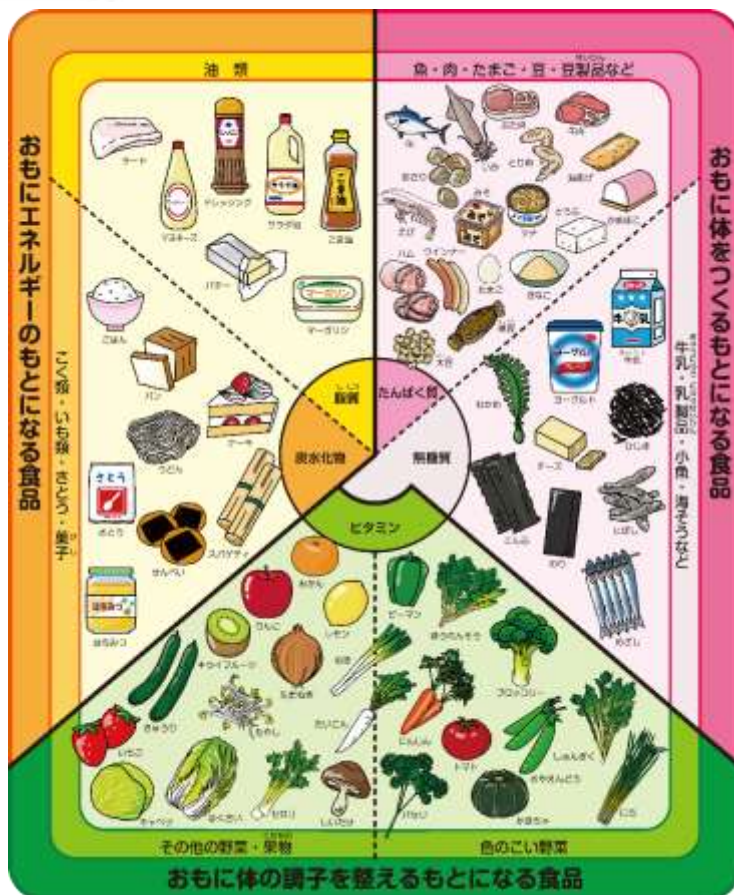
<メニュー作成のポイント>

① 汁物の・メインのおかず・野菜のおかず 何を作るかを決めます。

② 何人分を作りますか？

③ 材料はどのくらいですか？

④ どのように作りますか？



夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



今月の福島町の食材



じゃがいも



ささげ



なす



こんぶ



しいたけ



くろまい

今月も福島町の食材がたくさん！
なすやささげなど、これから旬を迎える野菜がたくさん登場するよ！



給食の栄養



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

給食レシピ紹介

ささげとなすの油炒め



<材料> 4人分

- ・ささげ(斜め切) …180g
- ・さつまあげ(拍子切)…80g
- ・なす(斜め切) …100g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・正油……………小さじ2
- ・ほんだし…0.8g
- ・油……………適量
- ・みりん…小さじ2

《作り方》

- ① フライパンに油を引き、ささげ、さつま揚げ、なすを炒める。(少し水を加えて、さっと茹でてでも良いです。)
- ② みりん、ほんだし、醤油を加えて炒める。
- ③ 塩で味を調えて、最後にごまを加えて完成。